

УДК 159.94-057.36

ЗНАЧЕНИЕ САМООРГАНИЗАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗОВ

Ю. А. Мейер

курсант 3 курса психологического факультета

Академии права и управления ФСИИ России

Научный руководитель: Б. В. Александров,

преподаватель кафедры социальной психологии

и социальной работы Академии права и управления ФСИИ России

В условиях современного мира каждый человек находится в постоянной суете и спешке. Особенно это характерно для жителей крупных городов, которые находятся под воздействием стрессогенных факторов: неправильного режима жизни, доделывания работы под конец срока, отпущенного для ее исполнения, ощущения отсутствия свободного времени, нехватки времени для организации досуга.

Рассматривая обучение в ведомственных вузах, можно отметить значительное снижение энергичности и инициативности у курсантов при выполнении дел. Это обусловлено спецификой организации образования, объединяющего учебную и служебную деятельность. Многие курсанты, прибывшие для обучения в подразделения военизированных вузов, столкнулись с совершенно иным образом жизни, наличием распорядка дня. Будущие сотрудники правоохранительных органов, находящиеся в такой атмосфере, неизбежно испытывают стресс. Под стрессом понимается ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции [1, с. 44]. Причинами возникновения стресса чаще всего являются беспокойство по какому-либо поводу, тревожное состояние, давление со стороны курсового руководства или профессорско-преподавательского состава, межличностные конфликты в учебных группах. Вследствие специфики организации служебной деятельности в ведомственных вузах, курсанты испытывают еще большее количество переживаний. Поэтому следует говорить о том, что нужно быть стрессоустойчивыми, то есть способными сохранять и поддерживать необходимый уровень работоспособности в условиях воздействия стрессогенных факторов.

Иногда исключить стрессогенные факторы невозможно, поэтому необходимо научиться бороться со стрессом, используя внутренние ресурсы [2, с. 25]. Одним из способов может являться самоорганизация. Самоорганизация личности — это процесс четкого регулирования собственного времени и дисциплины.

К компонентам, входящим в самоорганизацию, относится самоконтроль, самовоспитание, самообучение, грамотное соотношение труда и отдыха, планирование.

Для повышения самоорганизации курсантам ведомственных вузов необходимо учиться изменять планы исходя из ситуации, стремиться избегать беспокойства, уметь разделять дела по степени важности, грамотно организовывать пространство для учебной и служебной деятельности, использовать психологические техники, направленные на предотвращение эмоционального выгорания.

Самоорганизация выступает значимым процессом в формировании стрессоустойчивости личности, но это не единственный способ сохранения спокойствия и снижения тревожности в разных сложных ситуациях.

1. Бахматов В. Д. Учет потенциальной утомляемости при подборе основных рабочих // Интеллектуальные ресурсы — региональному развитию. 2017. № 1–2. С. 44–46. [Вернуться к статье](#)

2. Кечил Д. И., Александров Б. В. Основные проблемы изучения профессионализма психолога служебной деятельности // Органы правопорядка: прошлое и настоящее : сб. ст. 2019. С. 23–26. [Вернуться к статье](#)